

# **Автономное пребывание человека в природной среде**

Преподаватель-организатор ОБЖ  
ДЕГТЯРЁВ А. И.

# Автономное существование человека в природе

"Человек - часть окружающей среды,  
и чтобы выжить, надо знать и помнить  
законы природы и использовать  
их в своих интересах"

# **Восстановите последовательность действий для преодоления страха**

- **Сосредоточившись на ближайших делах, составить план действий:**
- **Стану глубоко дышать. Вдох носом, выдох ртом. Успокоюсь.**
- **Скажу в слух: «Всё будет хорошо!».**
- **Удобно сяду, закрою глаза, досчитаю до 30.**

# Какую одежду нужно выбрать для похода в летнее время?

- брюки спортивного типа, рубашка с длинными рукавами, обувь должна быть разношенной, для защиты от солнца нужен головной убор и рюкзак

# Выберите варианты правильной и успешной акклиматизации

- **выспаться, дать организму отдохнуть;**
- **не расслабляться и после приезда сразу же идти знакомиться с окрестностями;**
- **пробовать все экзотические блюда и фрукты, пить сырую воду;**
- **есть привычные для твоего организма продукты, пить кипячёную воду;**
- **заранее не тренироваться, беречь организм от физических нагрузок, экономить энергию, а когда понадобится, сразу напрягать организм на пределе всех своих сил;**
- **приучать свой организм к колебаниям температуры воздуха**

# Опасные и экстремальные ситуации на природе

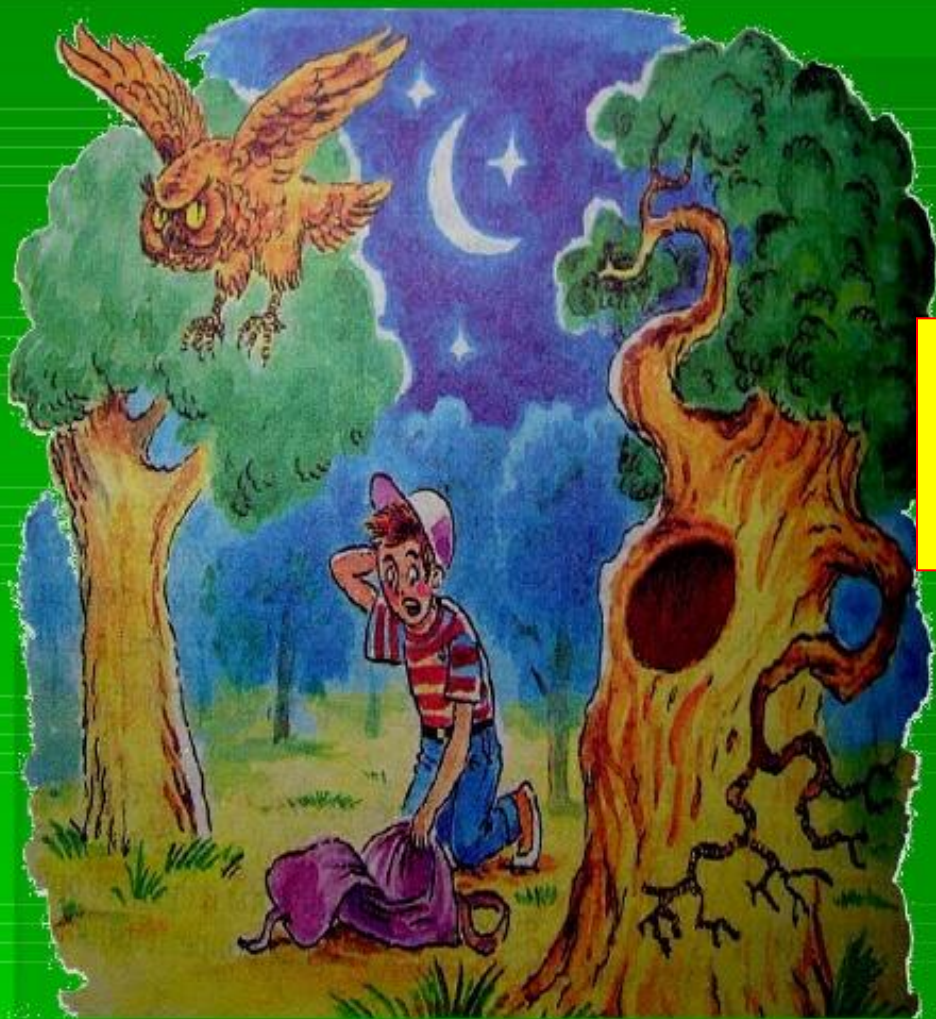


Заблудился в лесу



Отстал от группы в туристическом походе

# Если заблудился в лесу



1. Вспомни весь свой маршрут

2. Остановись, соберись с мыслями.

3. Передвигаясь по лесу, делай зарубки

Что

делать

?

4. Ручей и река выведут к людям

5. Хороший ориентир - шум транспорта.

# Если отстал от группы в туристическом походе

Отстав от группы и решая вопрос – догонять товарищей или остаться на месте, необходимо учитывать время года, свои физические возможности

- Если дело происходит зимой утром можно уверенно идти вперёд.

Ведь у тебя, и у твоих друзей – одна лыжня.

- Если уже вечереет, лыжню не видно и нет сил, следует сделать привал, развести костёр.

- Летом можно разминуться с теми, кто отправился тебе на помощь.

**Знай, что тебя будут искать, оставайся на месте.**





# Ориентирование

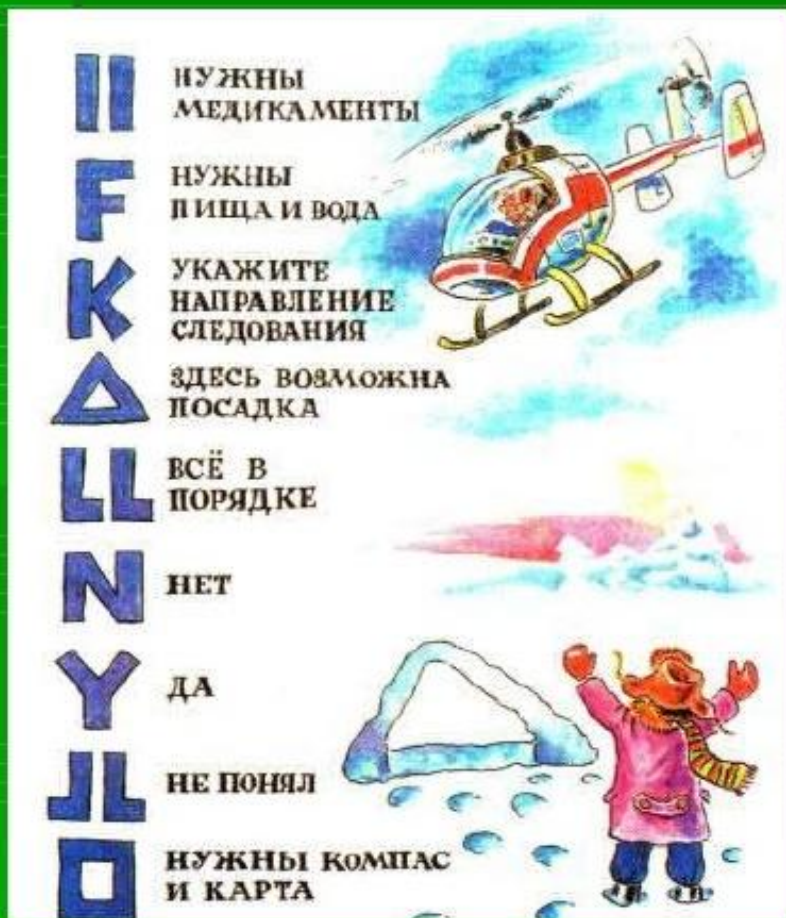
**Ориентирование** – определение сторон света и своего местоположения с целью определения дальнейшего маршрута.

**Ориентироваться можно:**

- по компасу;
- небесным телам;
- часам;
- местным предметам;
- природным объектам.



# Способы подачи сигналов бедствия



Способы подачи сигнала бедствия.  
При отсутствии радии,  
пиротехнических средств подачи  
сигналов

( сигнальных патронов, дающих  
ярко – оранжевый или ярко –  
малиновый дым)

есть и другие простые и надёжные  
способы подачи сигналов  
бедствия.

- Костёр;
- Сигнальное зеркало;
- Крик, свист, выстрелы  
(продолжительность 6 раз в  
минуту с минутной паузой);
- Сигналы международного кода.

# Добыча воды

**Добыча воды.**

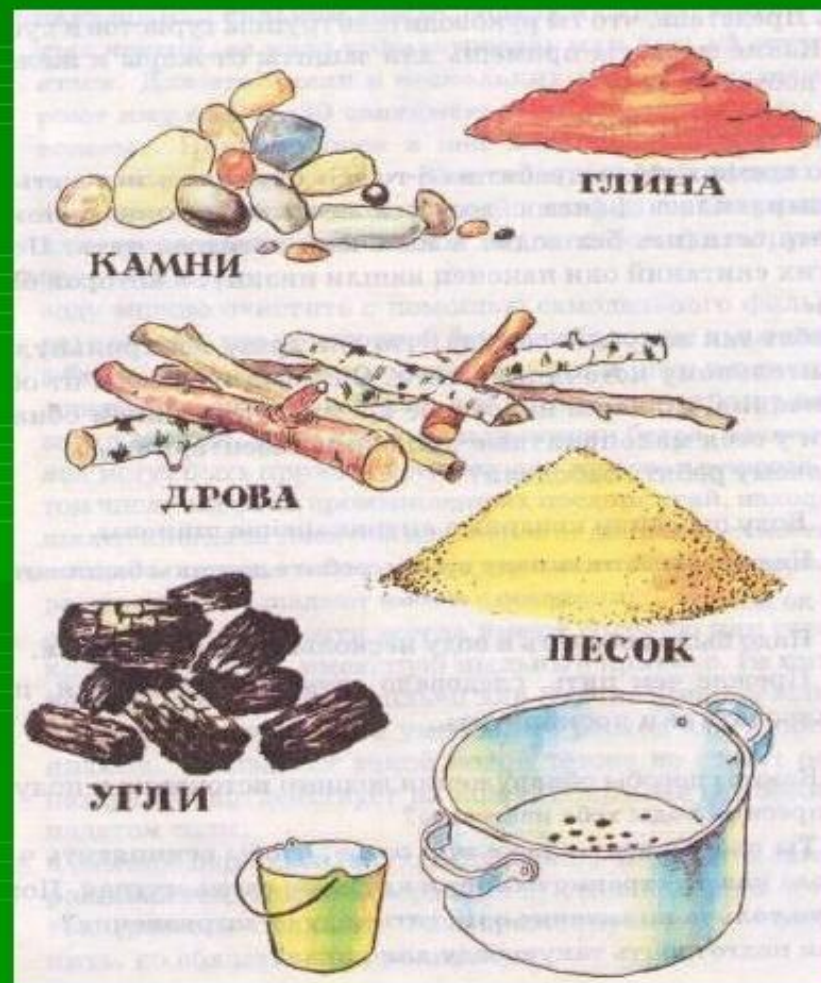
Наиболее распространёнными источниками питьевой воды являются реки, ручьи, озера, ключи, колодцы. Однако помните

нельзя пить сырую воду, так как это может привести к тяжёлым заболеваниям.

Воду нужно кипятить, дезинфицировать (марганцовкой), фильтровать.

**Задание.**

*Посмотри на рисунок и выбери, какие предметы пригодятся для изготовления фильтра для очистки воды.*



# Добыча пищи

## Добыча пищи

Основными источниками пищи в условиях автономного существования могут быть:

Съедобные растения, грибы

- Корневища, клубни, луковицы
- Травы, листья, бутоны, стебли

Сухие плоды

- Сочные плоды (ягоды и фрукты)
- Кора деревьев
- Водоросли (зелёные, бурые, красные)
- Съедобные грибы
- Мясо зверей, рыб, пресмыкающихся (змей, ящериц) крупных насекомых (саранча)

*Посмотри на рисунок и скажи, что можно употреблять в пищу, а что - нет.*



# Типы костров

Костры бывают дымовые, жаровые и пламенные.

Дымовой костёр отгоняет комаров и мошкору, а также для подачи сигнала.

Жаровой костёр используется для приготовления пищи, просушки вещей, обогрева.

Пламенный костёр для освещения места привала, подогреть пищу, вскипятить воду.



# **Четыре заповеди безопасного существования**

- **Надо уметь**  
Предвидеть и распознавать опасности и по возможности избегать их.
- **Надо знать**  
Об окружающих нас опасностях и собственных возможностях.
- **Надо действовать**  
Грамотно
- **Надо желать**  
Совершенствовать свои физические и психические возможности, чтобы противостоять опасностям